

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Ihme, Anu; Rainto, Satu

Julkaisun nimi: Imetys on terveysvalinta ja ekoteko

Julkaisuvuosi: 2017

Versio: Julkaistu versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Ihme, A. & Rainto, S. (19.10.2017). Imetys on terveysvalinta ja ekoteko. *Kaleva*, p. 41.

Imetys on terveysvalinta ja ekoteko

Jokaisen tulisi tietää rintamaidon kiistattomat ja osin elinikäiset terveysvaikutukset. Rintamaito on halpa, ekologinen ja uusiutuva ravinto. Jokainen äiti voi imettää. Imetys ei tuota päästöjä, pakkausmateriaalia tai jätettä.

Imettää voi aikaan tai paikkaan katsomatta. Rintamaito rinnasta on aina sopivan lämpöistä ja taatusti tuoretta.

Rintamaidon koostumus tukee parhaiten pienen lapsen nopeaa kehitystä. Rintamaidon sisältämät rasvahapot antavat aivoille, hermostolle ja aisteille parhaat rakennusaineet.

Rintamaito sisältää lukuisia infekti suojaavia lisäaineita ja tulehdusreaktioita hillitseviä ainesosia. Se vahvistaa lapsen vastustuskykyä suojaen hengitystieinfektioilta, korvatulehduksilta sekä sairaalahoitoa vaativilta ripulitauoilta.

Rintamaito kypsyttää suoliston hyvien ominaisuuksien muodostumista. Täysimetyksen on todettu vähentävän atooppisen ihottuman sekä astmaan sairastumisen riskiä. Imetys edistää myös lapsen suun, hampaiston ja purennan sekä puheen kehittymistä.

Näyttöä on jo siitä, että rintamaito voi suojata lasta myöhemmältä lihavuudelta ja estää tyypin 1 ja 2 diabeteksen syntyä. Kätkeytuoolemat ovat harvinaisempia imetyillä vauvoilla.

Imettäneillä äideillä on pienempi riski sairastua muun muassa sydän- ja verisuonisairauksiin ja 2-tyypin diabetekseen. Heillä on

myös pienempi riski saada rintatai munasarjasyöpä. Imetys edistää synnytyksestä toipumista ja tukee painonhallintaa.

Fyysisten terveysvaikutusten lisäksi ei voi olla korostamatta imetyksen merkitystä äidin ja lapsen psykososiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Imetys hetki ihokontaktissa edistää lapsen ja äidin kiintymissuhteen ja varhaisen vuorovaikutuksen kehittymistä. Tämä edistää jatkossa myös äidin, lapsen ja perheen mielenterveyttä.

Terveen vastasyntyneen täysimetystä suositellaan 4–6 kuukautta jatkuen muun ravinnon ohella vuoden ikään ja perheen halutessa pidempäänkin. Suomalaisäidit imettävät keskimäärin noin seitsemän kuukautta. Täysimetyksen osuus on vain 1,4 kuukautta, eli valtaosalla imetyssuositus ei toteudu täysimetyksen tai osittaimetyksen osalta.

Rintamaito sisältää vauvan tarvitsemat ravintoaineet oikeassa suhteessa ja helposti sulavassa muodossa. Lapsi tarvitsee ainoastaan D-vitamiinilisän.

Puolisolla ja lähipiirillä on tärkeä merkitys äidin imetyskokeukselle. Tuoreelle äidille on tärkeää, että puoliso, oma äiti, isoäiti ja anoppi tietävät imetyksen nyky-suositukset, eivätkä neuvo tyttäriään vanhentunein tiedoin.

Oikeanlaisen ja oikea-aikaisen tiedon ja tuen avulla perhe voi saavuttaa imetykselle asettamansa tavoitteen. Tukea voidaan tarvita

muun muassa vauvaperheen arjen rytmittömyyteen.

Yösyötöt kuuluvat normaalina osana vauvaperheen arkeen. Tällöin puolison ja muiden läheisten tuki on äärimmäisen tärkeää äidin ja perheen jaksamisen näkökulmasta.

Äitiä ja perhettä tuetaan luottamaan omiin vaistoihinsa vauvan ravitsemuksen suhteen tiedostaen imetyksen turvamerkit. Näitä ovat esimerkiksi vauvan virkeys, virtsaaminen ja ulostaminen.

Imetykseen liittyvistä hyvistä terveysvaikutuksista huolimatta imetys koetaan usein haasteelliseksi. Pulmatilanteissa perhe voi saada tukea eri toimijoilta, esimerkiksi oman alueen imetyksen vertaistukiryhmistä, imetystukipuhelimesta sekä terveydenhuollon ammattilaisilta.

Oikea-aikainen ja näyttöön perustuva ohjaus tukee imetyksen jatkumista eikä perheen tarvitse jäädä yksin asian kanssa.

Imetyksen toteutuminen ei ole äitiyden mittari. Imetys on äidin ja perheen oma valinta. Tätä itsemääräämisoikeuden kautta tuotua valintaa tulee kunnioittaa.

Imetysviikkoa vietetään 16.–22.10. teemalla imetyksen tukena yhdessä.

ANUIHME

kättilö, lehtori, OSAO

SATU RAINTO

kättilö, lehtori, OAMK